

からだ元気新聞10月号

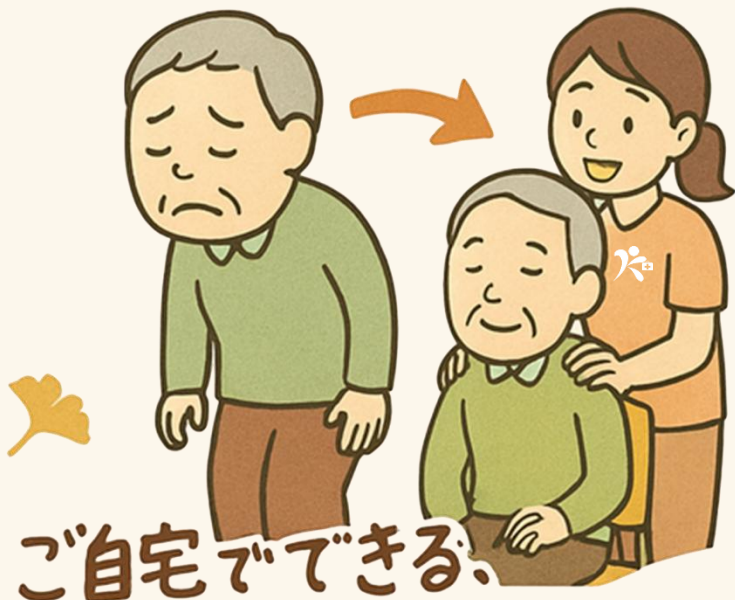
2025

後弯症×誤嚥性肺炎 腰部脊柱管狭窄症

- 特集：背すじ・呼吸・足取りの繋がり -



訪問治療を
動画でご紹介



ご自宅でできる、
転倒・誤嚥・腰痛予防！

❖ 背すじ・呼吸・足どりはつながっています

背中が丸くなる → 呼吸が浅い → おせやすい

→ 歩幅が狭く転びやすい

通院が難しい方こそ、訪問で“切れ目なく続けられるケア”を



呼吸が深く



むせ予防



歩幅ひろがる

こんな方に

おすすめ

☑ 猫背が強く視線が下がる

☑ 食事中的おせが増えた

☑ 足がしびれて歩けない

☑ 通院が難しい・外出が不安

✓ 後弯症（猫背姿勢）

こんなサイン：背中が丸い／息切れ／視線が下がる

・困ること：転倒リスク↑・外出減で筋力低下

・訪問治療でできる：体幹・背筋の緊張を緩め姿勢サポート
胸郭を開いて呼吸を深く

・訪問治療での期待：視線 UP・歩幅 UP・活動量 UP

✓ 誤嚥性肺炎

こんなサイン：食事でおせる／飲み込みづらい／湿った咳

・困ること：再入院・体力低下・食の楽しみ低下

・訪問治療でできる：頸肩胸の筋をゆるめ嚥下サポート

・訪問治療での期待：むせ減少・食事の安心・再発予防



おきゅう

後弯症の特徴

支えがないと
立ってられない

歩き始めると
前かがみになる

腰が痛くなり
休憩をしないと歩けない



NHK

◀出典：2024年12月15日
NHK「きょうの健康」放送より

はり

✓ 腰部脊柱管狭窄症

こんなサイン：しびれ・長く立てない

前屈で楽（狭窄症の典型的な特徴の一つ）

・困ること：買い物困難・外出減・閉じこもり

・訪問治療でできる：腰～下肢の血流改善／可動域 UP

歩行継続時間の延長

・訪問治療での期待：歩ける距離 UP・外出再開・不安軽減



真心込めて「今」必要とされる支援を
訪問鍼灸マッサージでお届けします